سجل المساءلة وتجربة ثلاثين يوما

تاريخ النشر: 2026-10-25

سجل المساءلة وتجربة ثلاثين يوما

يقارن سجل المساءلة التزاما محددا بما حدث. اكتب الوعد والدليل والعائق والتعديل. إذا شارك شخص آخر فاتفقا على ما يشارك؛ اليوميات لا تتحقق من العمل ولا تتصل به عنك. الورق ظاهر مباشرة والتطبيق يجمع الإدخالات، لكن التسجيل الإضافي يفيد حين يساعد الفعل.

لثلاثين يوما اختر عادة يومية وإشارة وحدا أدنى وموعد مراجعة. الأيام 1-7: لاحظ الفرص والمحاولات. 8-14: غير عائقا واحدا. 15-21: افحص فائدة الفعل. 22-30: اختر ما يستمر. هذه ملاحظة لا إعادة تشغيل للصحة أو ضمان لتكون العادة. مثال الصحة تجهيز أدوات نشاط مناسب لا حمية مقيدة أو علاج.

البند	مثال مكتمل	نسختي
التزامي	قراءة فقرة بعد الغداء	
الدليل	صفحة محفوظة وجملة عن الفكرة	
ما حدث	محاولتان؛ غاب الكتاب يوم السفر	
التعديل	نسخة متاحة للسفر	
المراجعة	الفحص الأسبوع المقبل	

تجربة عادة لثلاثين يوما

اختر فعلا ممكنا. سجل الفرص والمحاولات الفعلية واترك المجهول غير مؤكد. راجع أسبوعيا. الثلاثون يوما فترة ملاحظة لا ضمان.

فعلي: _____ إشارتي: _____

النسخة الدنيا: _____ موعد المراجعة: _____

1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐
11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐	15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐	20 ☐
21 ☐	22 ☐	23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐	29 ☐	30 ☐

الملاحظة

اليوم	الملاحظة
7	
14	
21	
30	